

# ～池田の今を皆様へお届けします～

池田町産マーケット

平成24年5月7日号

## こっぽい屋 だより

農林公社の窓から見える山々も、ぐっと深い緑色になってきました。連日の暖かさ（暑さ？）で、一気に春が訪れたようです。それに伴い、店頭に並ぶ山菜の量もだんだん増えてきました。旬の恵みを体に取り入れ、気温が上がってくる今からの時期を健康に乗り切りましょう！

### 美容と健康に、雑穀を食べましょう！

ビタミンやミネラルが豊富で、女性には嬉しい食物繊維もたっぷり。白米に混ぜて炊いたりして、普段の食事に気軽に取り入れてみませんか？まずは、ぷちぷちの食感を楽しみながら、よく噛んでください。最近、話題になった「タニタ食堂」も、噛むことを意識させたメニューづくりです。噛むことで消化を助けますし、さらに適量で満腹感も感じられて、しいてはダイエットへとつながります（はず？）。毎日のご飯に少しずつ、美と健康は日々の小さな積み重ねです！



離れて暮らすご家族・ご親戚・お友達に、池田の穫れたて野菜を送りませんか？今が旬の山菜や、安心なお米、おこもじ屋の漬物など、きっと笑顔になっていただけるはず！

**「旬」を食べるということ。**美味しさはもちろんですが、旬の野菜には、その時我々の体が必要としているものが含まれています。春野菜や山菜には冬の間なまっていた体を目覚めさせてくれるもの、夏野菜には暑さを乗り切るためのもの、秋には夏バテ気味の体の調子を整えてくれるもの、そして寒さに負けないよう体を温めてくれる冬野菜。「旬」の意味

編集後記  
少し前までは、池田までの通勤の車内でまだ暖房を付けていたのに、気づけば先日、窓を開けて走っていました。街中ではうっかり通り過ぎてしまう季節の移り変わりを、肌で感じられる池田までの道なのです。